

## Список литературы

1. Габбасова Л. З. Инновационные технологии в образовательном процессе / Л. З. Габбасова // Инновационные педагогические технологии: материалы 5-й Международной научной конференции. Казань: Бук, 2016. С. 61–63.
2. Дебердеева Т. Х. Новые ценности образования в условиях информационного общества / Т. Х. Дебердеева // Инновации в образовании. 2005. № 3. С. 5–12.
3. Иванченко В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 341 с.
4. Ильин Г. Л. Инновации в образовании: учебное пособие / Г. Л. Ильин. Москва: Прометей, 2015. 425 с.
5. Клименко Т. К. Инновационное образование как фактор становления будущего учителя: диссертация ... доктора педагогических наук / Т. К. Клименко. Хабаровск, 2000. 428 с.
6. Колюткин Ю. Н. Образовательные технологии и педагогическая рефлексия / Ю. Н. Колюткин, И. В. Муштавинская. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУПМ, 2002. 48 с.

УДК 378.037.1:378.17/.18

О. А. Веденина

O. A. Vedenina

*ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург  
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg  
vo\_74@mail.ru*

### К ВОПРОСУ О ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

### ON THE ISSUE OF READINESS OF UNIVERSITY STUDENTS TO SELF-DIRECTED PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY DURING THE EXTRACURRICULAR TIME

**Аннотация.** Рассматриваются подходы к обучению студентов университета проведению самостоятельных занятий физической культурой.

**Abstract.** The article considers several approaches to teaching university students about how to organize self-directed practice of physical activity.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физическая культура, преподаватель, студенты, внеучебное время.

**Keywords:** self-directed practice, physical education, teacher, students, extracurricular time.

Когда речь идет о системе физического воспитания студентов, необходимо выделять: физическое воспитание в учебное и во внеучебное время, имеющие свои особенности.

Учебное время в университете характеризуется высокой степенью регламентации: имеется утвержденное расписание занятий, при проведении которых должны со-

блюдаться установленные требования (в том числе гигиенические условия их проведения), предусмотрены режим и структура питания, организованы физкультурно-спортивные тренировки и т. д.

Обычно то, как использовать внеучебное время, студенты решают самостоятельно: в идеальном случае имеют место дополнительные занятия по учебным предметам, тренировки в спортивных секциях, иные виды физической активности, выполнение домашних заданий и т. д. Между тем потенциал использования внеучебного времени для формирования привычки к ведению здорового образа жизни в настоящее время далеко не исчерпан [2].

К сожалению, приходится констатировать, что во многих университетах отсутствуют необходимые условия (в том числе соответствующая материальная база) для занятий физической культурой и спортом во внеучебное время. В связи с этим особое значение приобретает обучение студентов проведению самостоятельных занятий физической культурой.

Одной из основных задач, стоящих перед преподавателем физического воспитания в университете, является формирование у студентов сознательного отношения к ведению здорового образа жизни [5, 6]. При этом особенно важно привить обучающимся навыки правильного проведения самостоятельных занятий физической культурой во внеучебное время. Преподаватель должен так построить работу со студентом, чтобы у последнего появилось желание к самосовершенствованию.

Многие ученые констатируют особую роль самостоятельной работы в формировании готовности осуществлять ту или иную деятельность (неважно, идет ли речь о профессиональной деятельности или о самообразовании) [4, 7]. У исследователей существуют различные подходы к определению термина «готовность». Так, В. В. Давыдов, Н. Д. Левитов, А. Ф. Линенко, А. А. Понукалин понимают готовность как психическое и психологическое состояние личности; А. С. Белых и М. И. Дьяченко – как условие выполнения деятельности; М. В. Левченко – как установку личности; В. А. Ядов – как уровень личностной ориентации; Л. А. Кандыбович, М. А. Котик – как синтез качеств личности, мотивов и ситуаций [1, с. 4].

Однако одной готовности самостоятельно выполнять физические упражнения явно недостаточно. Студент во время обучения должен получить необходимые знания, а также овладеть механизмом их правильного применения.

Представляется, что студент университета в процессе обучения должен освоить навыки самостоятельной работы (это в полной мере относится и к самостоятельным занятиям физической культурой) и быть готовым решать поставленные перед ним задачи. Только в этом случае можно констатировать достаточный уровень подготовки выпускника.

Но данную проблему невозможно решить увеличением количества часов, предусмотренных учебным планом для самостоятельной работы, т. е. повышением количественного показателя. Для достижения нужного эффекта необходимо качественное изменение подхода к самостоятельной работе студентов, соответствующая система действий при ее организации и планировании.

В рамках существующих подходов к формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями принято выделять три этапа процесса обучения [3].

Первый этап традиционно связывается с теоретической подготовкой студентов, что вполне оправданно. В рамках данного этапа обучаемые получают общие знания о построении самостоятельных занятий физической культурой, о соответствующих

учебных планах (если таковые имеются), о способах и критериях самооценки физического состояния, о спортивной физиологии и т. д.

Следующий этап посвящается изучению методики проведения самостоятельных занятий с учетом режима дня, обучению подходам к установлению тех физических качеств, которые студент желает или должен развить, а также выбору необходимых для этого упражнений.

На завершающем этапе студенты знакомятся с методикой развития физических качеств, обучаются выполнению комплексов упражнений на самостоятельно проводимых занятиях.

Итогом обучения должен быть осознанный подход студента к самостоятельному выполнению физических упражнений. С одной стороны, при самостоятельной работе обучающийся построит занятия таким образом, чтобы достичь запланированных желаемых результатов. С другой стороны, правильно применяя полученные знания, студент способен предотвратить возможный вред своему здоровью, который мог бы быть причинен, если бы студент не обладал соответствующей информацией, в том числе теоретической подготовкой.

Насколько обучающиеся освоили теоретические знания и способны ли они их применить на практике, преподаватель может выяснить путем предложения тому или иному студенту составить комплекс упражнений для конкретного человека, о здоровье и физических качествах которого студент имеет соответствующую информацию (например, для одnogруппника). Также обучаемому может быть предложено провести часть занятия в рамках учебного процесса (обычно разминку или завершающую часть). При этом преподаватель имеет возможность указать студенту на те или иные недочеты при выполнении задания.

### Список литературы

1. *Инкина О. Н.* Формирование самообразовательной деятельности студентов вуза в процессе обучения как условие повышения качества их подготовки: диссертация ... кандидата педагогических наук / О. Н. Инкина. Новосибирск, 2003. 200 с.
2. *Сальников В. А.* Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания / В. А. Сальников, Е. М. Ревенко, С. Е. Бебинов // Образование и наука. 2012. № 8. С. 153–164.
3. *Третьякова Н. В.* Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Москва: Спорт, 2016. 280 с.
4. *Algorithmic presentation of the independent work of the students of the vocational pedagogical university in the conditions of the synchronous pedagogical control* / S. A. Dneprov [et al.] // IEJME-Mathematics Education. 2016. № 11 (8). P. 2884–2902.
5. *Educational institution health service management: key aspects of communication and interaction within the team* / N. V. Tretyakova [et al.] // IEJME-Mathematics Education. 2016. № 11 (8). P. 2841–2857.
6. *Student readiness formation for activities oriented to health saving* / N. V. Tretyakova [et al.] // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. № 11 (15). P. 8281–8292.
7. *Time management and professional identity of students of pedagogical universities* / E. V. Lebedeva [et al.] // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. № 11 (14). P. 6913–6924.